



2025年

8月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品	熱や力のもとになる	赤色の食品	血や肉になり、体をつくる	緑色の食品	体の調子をととのえる
月	火	水	木	金	
★ 今月の食材 ★	19	20	21	22	
・フルーツトマト、スイートコーン ⇒美深産 (JA北はるか) ・メロン⇒モリモト農園 ・白菜⇒庄司村尾さん (恩根内) ・モッツアレラチーズ⇒北ぎゅう舎 ・お米⇒風連町有機農業生産組合	小 616 kcal 中 759 kcal ・塩野菜ラーメン ・牛乳 ・もやしとハムの和え物	小 724 kcal 中 886 kcal ・ホイコーロー丼 ・牛乳 ・わかめスープ ・蒸しとうもろこし	小 719 kcal 中 831 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁 (きやべつ・油揚げ) ・鮭の香味揚げ ・鶏肉と大根の煮物	小 664 kcal 中 750 kcal ・ごはん ・牛乳 ・白菜と肉団子のスープ ・肉しゅうまい ・中華風サラダ	
黄 ラーメン・あぶら	黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま・あぶら・でんぶ	黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま・あぶら・でんぶ	黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま・あぶら・でんぶ	黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま・あぶら・でんぶ	
赤 牛乳・ぶたにく・なると・ハム	赤 牛乳・ぶたにく・わかめ	赤 牛乳・ぶたにく・わかめ	赤 牛乳・ぶたにく・わかめ	赤 牛乳・ぶたにく・わかめ	
緑 メンマ・ねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・きゅうり	緑 きやべつ・ピーマン・ねぎ・はくさい・スイートコーン	緑 きやべつ・ピーマン・ねぎ・はくさい・スイートコーン	緑 きやべつ・ピーマン・ねぎ・はくさい・スイートコーン	緑 きやべつ・ピーマン・ねぎ・はくさい・スイートコーン	

25	小 702 kcal 中 803 kcal	26	小 685 kcal 中 850 kcal	27	小 778 kcal 中 965 kcal	28	小 602 kcal 中 757 kcal	29	小 611 kcal 中 700 kcal
・ ごはん		・ きつねうどん		・ なつやさい 夏野菜カレー		・ スライスパン		・ ごはん	
・ 牛乳		・ 牛乳		・ 牛乳		・ 牛乳		・ 牛乳	
・ お吸い物 (いももち)		・ ポテトと肉団子の ケチャップ煮		・ メロン		・ ほうれんそうスープ		・ こんやさい 根野菜のごま汁	
・ さばのみそ煮						・ とりにく 鶏肉のピリ辛焼き		・ ほっけの塩こうじ焼き	
・ ごぼうサラダ						・ サラダうどん		・ ほうれん草の納豆あえ	
黄	ごはん・マヨネーズ・じゃがいも・でんぶ	黄	うどん・フライドポテト・バター・さとう	黄	ごはん・じゃがいも・あぶら・カレー	黄	パン・さとう・ごまあぶら・うどん・ごま	黄	ごはん・じゃがいも・ごま
赤	牛乳・あぶらあげ・ちくわ・さば・みそ	赤	牛乳・とりにく・ちくわ・あぶらあげ・肉団子	赤	牛乳・ぶたにく	赤	牛乳・とりにく・ベーコン	赤	牛乳・とりにく・あぶらあげ・みそ・ひじき・なつとう・ほっけ
緑	ねぎ・しいたけ・きやべつ・にんじん・ごぼう	緑	ねぎ・しいたけ・たまねぎ・にんじん・ピーマン	緑	にんじん・たまねぎ・なす・ピーマン・メロン	緑	きやべつ・コーン・きゅうり・フルー	緑	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・ほうれんそう・もやし

8月平均栄養価		
	小	中
たん白質	27.1g	31.4g
脂 質	20.7g	23.8g
食塩相当量	3.0g	3.6g

旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。



旬の野菜のいいところ

◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。

◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

～生産者さんの紹介①～

「モリモト農園」

美深町は冬は-4.1.5℃という記録を持つ反面、夏は30℃以上にもなります。この寒暖差の激しい環境の中で作ることで、よりおいしいメロンができるそうです。



おいしいメロンをたべてください



及川さん

～生産者さんの紹介②～

「荒谷農園」

地産地消の取り組みの一つとして、今年度から美深町内で作られた「スイートコーン」と「フルーツトマト」を給食で提供します。荒谷農園さんはどちらも生産されている農家さんです。9月にはきやべつも使用させていただく予定です。

スイートコーンは毎日約7,000本出荷されています



荒谷さん

フルーツトマトはハウス一杯に植えてあり、全部で6棟もあるそうです。